

# Rekreasyon Amaçlı Yüzen Bireylerin Optimal Performans Duygu Durumu ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin İncelenmesi\*

Gaye Erkmen Hadi<sup>1A</sup> Mehmet Denктаş<sup>1B</sup>

*1 Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü  
Address Correspondence to Mehmet Denктаş: e-mail: denktasmehmet42@gmail.com  
A:Orcid ID: 0000-0003-4129-3236 B:Orcid ID: 0000-0001-8205-8764*

*\* Bu çalışma 28-30 Nisan 2019 tarihinde Alanya'da düzenlenen 2. Uluslararası Beden Eğitimi Spor Rekreasyon ve Dans Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.*

## Özet

Bu çalışmanın amacı, rekreasyon amaçlı yüzen bireylerin optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumlarının cinsiyet ve yüzmeye katılım sebeplerine göre incelenmesi ve değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmanın örneklemini rastlantısal olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiş ve 112 kadın ( $X_{yaş}=27.73 \pm 9.04$ ) 128 erkek ( $X_{yaş}=25.66 \pm 7.12$ ) olmak üzere toplam 240 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, sürekli optimal performans duygu durum 2- Ölçeği ve serbest zaman doyum ölçeğinin kısa versiyonu kullanılmıştır. Elde edilen veriler tanımlayıcı istatistikler, bağımsız grup t testi, ANOVA ve korelasyon analizi ile analiz edilmiştir. Optimal performans duygu durumu ( $t=-2.758$ ,  $p=.006$ ) ve serbest zaman doyumun ( $t=-2.654$ ,  $p=.009$ ) cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Yüzmeye katılım sebeplerine göre katılımcıların optimal performans duygu durumu puanları anlamlı olarak farklılaşırken ( $F_{(2,237)}=3,199$ ,  $p=.043$ ), serbest zaman doyum puanlarında anlamlı olarak bir farklılık görülmemiştir ( $F_{(2,237)}=1,865$ ,  $p=.157$ ). Ayrıca katılımcıların optimal performans duygu durumu ile serbest zaman doyum puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=.673$ ,  $p<.05$ ). Sonuç olarak, cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumu ile serbest zaman doyumunu farklılık gösterebilmektedir. Katılımcıların yüzmeyi tercih etme sebeplerine göre optimal performans duygu durumu farklılaşabilmektedir. Optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkinin ortaya konmasının, bireylerin serbest zamanlarında edindikleri olumlu duygu durumlarının doyumları ile yakından ilişkili olduğunu desteklediği görülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Optimal Performans Duygu Durumu, Rekreasyonel Yüzme, Serbest Zaman Doyumu.

## Investigation Of Flow States And Leisure Satisfaction Levels Of Individuals Swimming Recreational Purposes

### Abstract

The purpose of this study is to investigate the recreational swimmers' dispositional flow state and leisure time satisfaction (LTS) levels in terms of gender and reasons for swimming and to determine the relationship between these variables. The sample of study was determined by using convenient sampling method, and consisted of 112 female ( $X_{age}=27.73 \pm 9.04$ ) 128 male ( $X_{age}=25.66 \pm 7.12$ ) totally 240 recreational swimmers. Demographic information form, Dispositional Flow Scale (DFS), and short version of LTS Scale were used to data collection. The obtained data were analyzed by descriptive statistics, independent group t test, ANOVA and correlation analysis. It was found that flow state ( $t=-2.758, p=.006$ ) and LTS ( $t=-2.654, p=.009$ ) significantly differed with regard to gender. Flow state levels differed significantly ( $F_{(2,237)}=3.199, p=.043$ ), while LTS score was not significantly different in terms of participation reasons ( $F_{(2,237)}=1.865, p=.157$ ). Furthermore, a positive and significant relationship was found between participants' flow state and LTS scores ( $r=.673, p<.05$ ). As a conclusion, it is seen that LTS and flow state may differ according to gender. The reasons for recreational swimmers' participation also show differences in terms of flow state. It is seen that revealing the relationship between the LTS experienced by the participants and their flow state supports that the positive mood states that individuals obtain in their leisure time are closely related to their satisfaction.

**Key words:** Flow State, Leisure Time Satisfaction, Recreational Swimming.

### GİRİŞ

Her yaştan insan için iyi hissettiren bir rekreasyonel aktivite olan yüzme, serbest zamanları değerlendirmek için sıklıkla tercih edilmektedir. Rekreasyonel yüzme, bireylerin rahatlaması ve iyi hissetmesi için iyi bir aktivite olarak kabul edilir ve bireyler için düşük yoğunlukta çok etkili bir antrenman sağlar. Yüzme, sadece temel bir yaşam becerisi olarak değerlendirilmemekte, aynı zamanda beden ve zihni senkronize etmenin ve tamamen eldeki göreve odaklanmanın yollarından biri olarak da görülmektedir. Yüzme ortamının koşulları göz önünde bulundurulduğunda, kişinin içeride veya dışarıda kendi kendine baş başa kalabileceği, diğer yüzücülerle havuzda aynı kulvarı paylaşabileceği, dikkat dağınıklığının en aza indirileceği, yoğun konsantrasyon ve gevşeme deneyiminin yaşayabileceği bir aktivite olarak değerlendirilmesi mümkündür. Bu nedenle yüzme aktivitesinin optimal performans duygu durumu deneyimi için oldukça iyi bir fırsat sunduğunu söylemek mümkündür.

Daha çok akış deneyimi olarak bilinen optimal performans duygu durumu, pozitif psikolojinin en önemli kavramlarından biridir. Optimal performans duygu durumu, bireyin kendini bir aktiviteye tamamen dahil olduğunda hissettiği bütünsel bir

duygu ve keyif veren bir psikolojik durumdur. Bireyin yaptığı aktivite ile yetenekleri arasında kurulan denge olarak nitelendirilmektedir (Csikszentmihályi, 1990). Akış teorisini ilk kez Psikolog Mihaly Csikszentmihályi, bir kişinin tamamen bir faaliyete girdiğinde elde ettiği bir zihin durumu olarak ifade etmiştir. Optimal performans duygu durumu bilişsel olarak üretken, motive olmuş ve mutlu insanların optimal hissini tanımlayan psikolojik bir durumdur. Csikszentmihályi (1997), akış teorisinde merkezi bir yapı olarak "ototelik deneyim" terimini kullanmıştır. Ototelik deneyim, akış teorisinde belirtilen diğer sekiz akış boyutunun (görev zorluğu/ beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü,) nihai sonucu olarak bilinen özünde ödüllendirici ve daha fazla katılım için yüksek motivasyon sağlayan bir deneyim olarak tanımlanır (Jackson ve Eklund, 2004). Sanat, çalışma, spor gibi pek çok serbest zaman aktivitesi sırasında bireyin yaşadığı optimal performans duygu durumu, bireyin işine tam olarak bağlı olması, işi üzerinde kontrol sahibi olduğunu hissetmesi, bilişsel yeterlilik ve aktiviteden alınan içsel zevk olarak da tanımlanabilmektedir (Moneta, 2004).

Serbest zaman aktiviteleri potansiyel olarak optimal performans duygu durumu deneyiminin gelişmiş kaynaklarından biri olarak kabul edilmektedir (Elkington, 2011). Daha önce yapılan bir çalışmada (Kang, 2012), serbest zaman aktivitelerine yüksek düzeyde katılımın daha fazla psikolojik fayda ve optimal performans duygu durumunu deneyimleme olasılığını artırdığı sonucuna varılmıştır. Serbest zaman aktivitelerinde optimal performans duygu durumunun yaşanması durumunda katılımcılar için en yoğun haz verici deneyimlerle sonuçlandığı belirtilmektedir (Csíkszentmihályi, 1997; Stebbins, 2007). Stebbins (2001), bireylerin kendilerini belirli faaliyetlere adadıklarında optimal performans duygu durumunu deneyimlemelerinin daha olası olduğunu belirtmiştir. Örneğin, sportif rekreasyonel aktiviteler düzenli katılımın, bireylerin belirli bir göreve odaklanarak aktiviteyi sürdürmek için tutarlı davranışlar sergilemesini kolaylaştırdığı düşünülmektedir. Ayrıca sportif rekreasyonel aktivitelerin, bireyleri kişisel hedeflerini belirlemeye, becerilerini geliştirmeye ve performanslarını değerlendirmek için içsel motivasyon ve iç görüye sahip olmaya teşvik ettiği düşünülmektedir. Ayrıca bireylerin düzenli katılımları, serbest zamanlarında karşılaştıkları zorluklar ve bu zorlukların üstesinden gelmek için gösterdikleri çaba ve kararlılığın bireylerdeki akış deneyimine benzer deneyimler ürettiğinden bahsedilmektedir. Bireyin devam ettiği aktiviteye yönelik kişisel yatırım ve çabanın, bireyin bir yeterlilik duygusu geliştirmesini ve bu duyguyu sürdürmesini, kendine ve serbest zamana ilişkin olumlu duygular geliştirmesini sağladığını söylemek mümkündür (Elkington, 2011).

Bireylerin serbest zaman aktivitelerinden aldıkları doyumun, olumlu duygular yaşamalarıyla yakından ilişkili olduğu ve bu olumlu ruh hallerini sürdürmek için de bu doyumunu yaşamalarının gerekli olduğu düşünülmektedir. Serbest zaman doyumunun tanımına bakıldığında bireylerin serbest zamanlarında ne kadar tatmin oldukları ve harcadıkları serbest zamanın kalitesi olarak değerlendirildiği görülmektedir (Kovacs, 2007). Beard ve Ragheb'e (1980) göre serbest zaman doyumunu, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarının bir sonucu olarak elde ettikleri olumlu doyum olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman doyumunu, insanların rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının bir sonucu olarak ihtiyaç, istek ve ilgileri karşılanabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Mannell ve Kleiber, 1997).

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmaları ve bu katılım durumunu sürdürmeleri, serbest zaman aktivitelerinden aldıkları doyum ve olumlu duygu durumlarının yaşamları üzerinde önemli role sahip olduğu düşünülmektedir. Bireylerin yüksek doyum düzeylerinin, aktiviteye bağlılık, keyif ve mutluluk gibi olumlu duygularla ilişkili olduğu söylenebilmektedir. Yüksek doyum düzeyine sahip olmak bireylerin olumlu duygular yaşamaları önemli bir hedef olduğu için, bireylerin yaşam doyumuna ulaşması için de önemli olarak değerlendirilmektedir. Bu tür duyguları yaşamamanın, bireyleri yeniden rekreatif aktivitelere katılmaya yönelttiği düşünülmektedir. Örneğin boş zaman aktivitelerine katılırken optimal performans duygu durumunun serbest zaman doyumunu arttırdığından söz edilmektedir (Wu ve Liang, 2011). Bireyler serbest zamanlarında optimal performans duygu durumunu deneyimlediklerinde, tamamen serbest zaman aktivitelerine dahil olmuş olurlar ve büyük olasılıkla katıldıkları aktiviteden iyi bir doyum elde ederler (Lee, Kim, Bae, 2019). Bireyler serbest zaman aktivitelerine tamamen kendi iyiliği için dâhil olurlarken en mutlu anlarını yaşayabilir ve bu durum serbest zaman doyumları büyük ölçüde artırılabilir (Yu, Chuang, Chen, 2015). Böylece bu kavramlar arasındaki ilişkinin ortaya konulması, bireylerin bu olumlu duygu durumlarını deneyimlemeleri için bir bakış açısı oluşturacaktır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, rekreasyonel yüzme sporu yapan bireylerin optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyumlarının cinsiyet ve serbest zaman aktivitelerine katılma nedenleri açısından incelemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

## YÖNTEM

Bu çalışma katılımcıların optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyumlarının arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Tarama modelleri, şu anda veya geçmişte var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan kişi, nesne veya olay olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2009).

### Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini belirlemek için rastlantısal olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Konya ilinde farklı yüzme havuzlarında rekreasyonel amaçlı yüzen 112 kadın (Yaşort=27.73, SS=9.04) ve 128 erkek (Yaşort=25.66, SS=7.12) olmak üzere toplam 240 katılımcı

oluşturmuştur. Katılımcıların ortalama olarak yaklaşık 13 aydır ( $\pm 1,42$ ) rekreasyonel amaçlı yüzdükleri saptanmıştır. Katılımcıların % 32.9'unun yüzmeye sosyalleşebilmek amacıyla katıldıklarını belirttikleri görülürken, % 33.3'ünün fiziksel açıdan iyi olmak amacıyla katıldığı, % 33.8'inin ise psikolojik olarak rahatlamak amacıyla yüzdüklerini belirttikleri görülmüştür.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu, Serbest zaman Doyum Ölçeği ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği kullanılmıştır.

### **Serbest Zaman Doyum Ölçeği**

Ölçeğin orijinal formu Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Serbest Zaman Doyum ölçeğinin uzun formu 2002 yılında Idyll Arbor Inc tarafından 24 maddelik kısa form haline dönüştürülmüştür. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipindedir ve 5 ile 1 arasında (Neredeyse her zaman doğru, Çoğu kez doğru, Bazen doğru, Nadiren doğru, Neredeyse hiç doğru değil) puanlandırılmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği test-tekrar test yöntemi güvenilirlik katsayılarına, iç tutarlılık değerlerine dayanılarak yapılmıştır. Ölçeğin geçerliliği için yapı geçerliliğine bakılmış ve geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu bulunmuştur. Bu çalışma için ölçeğin 6 alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .67 ve .79 arasında değişiklik göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin toplam puan değerlendirilmesi yapılmış ve ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alpha değeri .90 olarak hesaplanmıştır.

### **Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeği**

Jackson ve Eklund (2004) tarafından belirlenmiş bir aktiviteyle ilgili bireylerin akış deneyimini değerlendirmek amacıyla 36 madde ve 9 alt boyuttan oluşturulmuştur. Ölçeği her bir alt boyutu 4 maddeden oluşmaktadır bu boyutlar; görev zorluğu/beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması,

zamanın dönüşümü, ototelik (içsel amaçlı) deneyimdir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aşçı ve arkadaşları (2007) tarafından yapılmıştır ve 9 alt boyutun iç tutarlılık katsayıları .49 ve .88 arasında değişiklik göstermektedir. Bu çalışma için ise alt boyutlar için iç tutarlılık katsayıları .66 ve .87 arasında değişiklik göstermektedir. Çalışma için toplam ölçek puanı üzerinden hesaplamalar yapılmıştır ve toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

### **Verilerin Toplanması**

Veri toplayabilmek için gerekli olan Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Araştırma Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (no: 15/04/2020-40990478-050.99/35903). Ölçme araçlarını içeren form katılımcılara verilmeden önce çalışma ile ilgili kısaca bilgi verilmiş ve katılımcıların gönüllü olarak çalışmaya katılımları sağlanmıştır. Ölçeklerin yer aldığı formun doldurulması yaklaşık olarak 10 dakika sürmüştür.

### **Verilerin Analizi**

Bu çalışmada, öncelikle ön analizler (sayıtların test edilmesi, betimleyici istatistik), sonrasında araştırma sorusuna cevap bulmak için bağımsız gruplar t testi, varyans analizi (ANOVA) ve değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayıları incelenmiştir. Analizlerin sayıtlarını test etmek amacıyla uç değerler, normallik, eş varyanslılık durumları incelenmiştir. Uç değerleri tespit etmek için z değeri ve Mahalanobis uzaklık değerine bakılmış toplamda 11 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Çıkarılan verilerden sonra örneklem 240 katılımcıdan oluşmaktadır. Ardından, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test etmek amacıyla tek değişkenli normallik sayıltısı incelenmiş serbest zaman doyumunu (Skewness= -.614, Kurtosis=.115) ve optimal performans duygu durumu (Skewness=-.367, Kurtosis=.024) için normallik varsayımının karşıladığı görülmüştür. Bu çalışmanın analizleri, ölçeklerden alınan toplam puanlara göre hesaplanmıştır. Analizlerin tümü IBM SPSS Statistic 22.0 programı kullanılarak yapılmıştır.

## BULGULAR

Rekreasyon amaçlı yüzen katılımcıların optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumlarının cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi amacıyla yapılan t testi analizi sonucu Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Optimal Performans Duygu Durumu ve Serbest Zaman Doyumu Ortalama, Standart Sapma ve Cinsiyet Değişkenine göre Bağımsız t testi Sonuçları

	Kadın		Erkek		t	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
<b>Optimal Performans Duygu Durumu</b>	135.96	18.13	141.59	12.48	-2.654	.009**
<b>Serbest Zaman Doyumu</b>	93.63	12.81	97.61	10.05	-2.758	.006**

\*p<0.001

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonucuna göre, kadın ( $\bar{X}$  =135.96, Ss=18.13) ve erkek ( $\bar{X}$  = 141,59, Ss=12.48) katılımcıların optimal performans duygu durumu puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<.05). Katılımcıların serbest zaman doyum puanları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında ise kadın ( $\bar{X}$  =93.63, Ss=12.81) ve erkekler ( $\bar{X}$  =97.61, Ss=10.05) arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (p< .05).

Katılımcıların yüzme aktivitesine katılma sebeplerini öğrenmek amacıyla sorulan soruya verdikleri cevaplar psikolojik açıdan iyi olmak, fiziksel açıdan iyi olmak ve sosyalleşmek olduğu görülmüştür. Tablo 2’de katılımcıların aktiviteye katılım sebeplerine göre optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyum puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

**Tablo 2.** Yüzmeye Katılım Sebeplerine Göre Optimal Performans Duygu Durumu ve Serbest Zaman Doyumu Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Optimal Performans Duygu Durumu		Serbest Zaman Doyumu	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
<b>Psikolojik açıdan iyi olmak</b>	141.76	14.54	97.56	10.83
<b>Fiziksel açıdan iyi olmak</b>	139.46	14.13	95.63	11.52
<b>Sosyalleşmek</b>	135.62	17.53	94.04	12.19

Katılım sebeplerine göre katılımcıların optimal performans duygu durumlarında bir farklılaşma olup olmadığını ortaya çıkarmak için varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılma sebeplerine göre optimal performans duygu durumu düzeylerinin ise anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ( $F_{(2-237)}=3.199$ , p<.05). Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılma sebeplerine göre serbest zaman doyumlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ( $F_{(2-237)}=1.865$ , p> .05). Tablo 3’de analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 3’de varyans analizinin sonuçları görülmektedir. Varyansların homojen olup olmadığı Levene testi sonucuna göre değerlendirilmiş ve varyanslar homojen olduğu için Post-hoc testlerinden biri olan Tukey testi ile analize devam edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre; Katılımcıların yüzme katılma sebeplerine göre, Psikolojik açıdan iyi olmak amacıyla katılan bireylerin optimal performans duygu durumu puanlarının (141.76±14.54) fiziksel açıdan sağlıklı olmak (139.46±14.13) amacıyla ve sosyalleşme amacıyla (135.62±17.53) yüzme katılanlardan anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür.

**Tablo 3.** Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılma sebeplerine göre serbest zaman doyumlarının karşılaştırılması (ANOVA)

	Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Optimal Performans Duygu Durumu	Gruplar Arası	2199801.027	1	2199801.027		
	Gruplar İçi	495.538	2	247.769	3.199	.043
	Toplam	2232322.00	237	132.875		
Serbest Zaman Doyumu	Gruplar Arası	2199801.027	1	2199801.027		
	Gruplar İçi	495.538	2	247.769	1.865	.157
	Toplam	2232322.00	237	132.875		

Katılımcıların optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasında bir ilişki olup olmadığını anlamak amacıyla Pearson Momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ve orta derecede bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r=.673$ ,  $p<.01$ ).

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, rekreasyon amaçlı yüzen bireylerin optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyum puanlarını cinsiyet ve yüzme sebeplerine göre incelemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Elde edilen bulgulara göre, cinsiyet değişkeninin optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyum düzeyleri açısından bir farklılık oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların yüzme aktivitesine psikolojik olarak daha iyi olmak amacıyla katılım gösterenlerin fiziksel açıdan iyi olma ve sosyalleşme amacıyla katılım gösterenlere göre daha yüksek optimal performans duygu durumuna sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca katılımcıların optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasındaki ilişki incelenmiş, bu iki değişken arasında orta derecede pozitif bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Rekreasyon amaçlı yüzen bireylerin kadın erkek olma durumuna göre optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyum düzeylerinin farklılaşabileceği görülmektedir. Daha önce yapılan bir çalışmada (Erkmen Hadi vd., 2021) rekreatif spor katılımcılarının cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumlarında anlamlı farklılık varken serbest zaman doyum puanlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, optimal performans duygu durumu ile ilgili çalışmaların cinsiyet farklılığının olmadığına dair (Csíkszentmihályi, 1990; Murcia, Gimeno ve Coll, 2008; Russel, 2001; Stavrou, Zervas, Karteroliotis, Jackson, 2007) ve olduğuna dair (Han,

1992; Sharp vd., 2007) sonuçlara sahip olduğu görülmektedir. Çalışmanın sonucuna göre erkek katılımcıların optimal performans duygu durumu puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada (Han, 1992) erkek katılımcıların eğlence faaliyetlerinde optimal performans duygu durumunu yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğunu, kadın katılımcıların ise ev içi faaliyetlerde akış yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Serbest zaman doyumun cinsiyete göre incelendiği çalışmalarda kadın erkek arasında farklılığın bulunmadığına ilişkin sonuçların (Ardahan, Yerlisu Lapa, 2010; Berg vd., 2001; Lu ve Hu, 2005; Yerlisu Lapa, 2013) ortaya konmasıyla beraber çalışmamızda da olduğu gibi kadın ve erkek katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı olarak farklılık bulunduğu görülmektedir (Çakır, 2017; Gökçe, 2008; Serdar ve Ay, 2016; Vong Tze, 2005).

Bireylerin rekreasyon amaçlı yüzme sporuna katılma sebeplerinin optimal performans duygu durumu puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülürken, serbest zaman doyum puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılma sebepleri ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ya da katılım sebeplerine göre optimal performans duygu durumlarını karşılaştıran çalışmalara doğrudan rastlanmasa da; psikolojik olarak iyi olmak amacıyla yüzen bireylerin optimal performans duygu durumlarının daha yüksek olmasının olağan bir durum olduğu düşünülmektedir. Çünkü optimal performans duygu

durumu olumlu bir duygu durumudur. Bireylerin içsel süreçlerinden doğan ve bireyi subjektif deneyimle ödüllendirilen bir süreçtir.

Optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasında ilişkinin ortaya konması, pozitif duygu durumlarının deneyimlenmesinin bireylerin serbest zamanlarından elde ettikleri doyumla yakından ilişkili olduğunu desteklemektedir. Daha önce yapılan bir çalışmada (Pinquart ve Silbereisen, 2010), serbest zaman aktiviteleri esnasında optimal performans duygu durumunu deneyimleyen bireyler daha üst seviyede pozitif hisler yaşadıkları belirtmişlerdir. Böylelikle bireylerin olumlu duygu durumlarını yaşıyor olmalarının da optimal duygu durumunu deneyimle olasılığını arttırdığı ileri sürülebilmektedir. Lee vd., (2019), üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımları ile serbest zaman doyumları arasındaki ilişkide optimal performans duygu durumunun rolünü araştırmışlar ve serbest zaman katılımının akış deneyimi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca araştırmacılar serbest zaman katılımının serbest zaman doyumları üzerindeki etkilerine akış deneyiminin aracılık ettiğini ortaya koymuşlardır.

Sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerle yapılan bir çalışmada (Erkmen Hadi vd., 2021), katılımcıların serbest zaman doyumları ve optimal performans duygu durumları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dolaylı olarak yorum yapabilmek için akış deneyimi ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların serbest zaman doyumları ile ilişkilendirilebildiği görülmektedir. Akış deneyimi, hedonik ve *eudaimonik* özelliklerin bir karışımı olarak değerlendirilmekte ve yaşam doyumuna katkı sağladığı düşünülmektedir (Waterman, 1993). Örneğin Sahranç (2008) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşam doyumları ile akış deneyimi arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ekstrem spor katılımcıları ile yapılan bir çalışmada (Chang, 2017) eğlence amaçlı rekreatif faaliyetlere katılanların daha yüksek düzeyde optimal performans duygu durumu yaşama ihtimalinin yüksek olduğu ve cinsiyet değişkeninin bunda aracı bir faktör olduğu belirlenmiştir. Diğer bir deyişle, erkek katılımcıların ekstrem spordan daha fazla zevk almaları ve mutluluk duymalarına bağlı olarak kadınlara göre daha yüksek düzeyde optimal performans duygu durumunu yaşayabilecekleri ifade edilmektedir. Daha önce yapılan bir çalışmada (Chen vd., 2010), yaşam doyumları ile optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkide

aktivite doyumunun aracı rolü incelenmiş ve bu ilişkiyi tam olarak desteklediği saptanmıştır. Bu nedenle bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılması, bunu düzenli bir şekilde sürdürmesi ve bu sayede ortaya çıkan olumlu duyguların, iyi oluş düzeyleri yüksek bireyler olarak yaşam kalitelerinin yükseltilmesinde çok önemli rol oynadığını söylemek mümkündür.

Yapılan bu çalışmanın bazı sınırlılıkları olduğundan bahsetmek gerekmektedir. Bu çalışma bazı değişkenlere göre farkın olup olmadığını ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma niteliği taşıdığı için elde edilen sonuçlarla değişkenler arasındaki ilişkiyi neden sonuç ilişkisi bağlamında açıklayarak bir genellemeye ulaşmak mümkün değildir. Diğer bir sınırlılık ise, serbest zaman etkinliği olarak yüzen bireylerin oluşturduğu örneklem seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemine göre yapılmıştır. Bu çalışmada Konya ilinde bulunan 3 farklı havuzda rekreatif amaçlı yüzen bireylerden oluşan bir örneklem grubuyla çalışılmıştır. Bu durumda çalışmanın bulgularının popülasyona genellemesinde bir kısıtlılık oluşturmaktadır. Bir diğer sınırlılık olarak, kişilerin serbest zaman etkinliklerini tercih etme sebepleri çoktan seçmeli soru formuyla sorulmuştur. Ayrıca katılımcıların tercih ettikleri aktivite türünün optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyumları açısından değerlendirilebilecek bir değişken olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma, ölçeklerden alınan toplam puanlar üzerinden değerlendirildiğinden genel bir ilişki olduğunu göstermektedir. Kavramların alt boyutlarının değerlendirilmesinin ileride yapılacak çalışmalar için daha detaylı bilgi sağlayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, bireylerin akış deneyimini yaşamalarında ve serbest zaman etkinliklerinden doyum elde etmelerinde cinsiyet değişkeninin farklılık oluşturabileceği görüldüğü için, bireylerin olumlu duygu durumlarını deneyimlemelerini etkileyen etmenlerin irdelenmesi ve katılımın sürdürülmesi için neler yapılabileceğinin değerlendirilmesi serbest zaman perspektifi açısından oldukça önem arz etmektedir. Kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımının ve bu etkinliklerden daha fazla olumlu deneyimler elde etmelerinin olasılığının artırılması bir gereklilik olarak düşünülmelidir. Ayrıca kişilerin serbest zaman etkinliklerine katılım sebeplerinin de kişilerin elde ettikleri deneyimlerde farklılık oluşturabileceği göz önünde bulundurulmasının elde edilecek duygu durumlarıyla ilişkilendirilirken farklı bir bakış açısı

sunabilecektir. Yüzme gibi serbest zamanları verimli değerlendirecek aktivitelere hem kadınların hem de erkeklerin katılımını artırmak ve bu aktivitelerden daha olumlu deneyimler kazanmalarını sağlamak bir zorunluluk olarak görülmelidir. Ayrıca rekreasyonel yüzücülerde motivasyonunun durumsal belirleyicilerinin (özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma) optimal performans duygu durumunu deneyimlemede önemli bir role sahip olabileceğinden gelecekte yapılacak çalışmalarda yüzücülerin optimal performans duygu durumlarını açıklamak için bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Ardahan, F., Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 21 (4), 129-136.
- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A., Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeklerinin uyarılma çalışması. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 18 (4), 182-196.
- Beard, J. G., Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, 12 (1), 20-33.
- Berg, E., Trost, M., Schneider, I. E., Allison M. T. (2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. Leisure Sciences, 23, 35-46.
- Chen, L. H., Ye, Y. C., Chen, M. Y., Tung, I. W. (2010). Alegri' a! Flow in leisure and life satisfaction: The mediating role of event satisfaction using data from an acrobatics show. Social Indicators Research, 99(2), 301-313. doi:10.1007/s11205-010-9581-z
- Csikszentmihályi, M. (1990). Flow: The Psychology Of Optimal Experience. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihályi, M. (1997). Finding Flow: The Psychology Of Engagement With Everyday Life. Basic Books, HarperCollins Publishers, New York.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2 (3), 17-27.
- Elkington, S. (2011). What it is to take the flow of leisure seriously. Leisure/Loisir, 35, 3, 253-282, doi: 10.1080/14927713.2011.614838.
- Erkmen Hadi, G., Erdem, B., Duman, E. (2021). Sportif Rekreatif Aktiviteye Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ve Optimal Performans Duygu Durumlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 32 (1), 10-19. doi: 10.17644/sbd.702867
- Gökçe, H. (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi. Unpublished Master Thesis. Pamukkale University Health Sciences Institute, Denizli.
- Gökçe, H., Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 22 (4), 139-145.
- Han, S. (1992). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. In M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness (138-149). New York: Cambridge University.
- Hsuan Hsuan Chang (2017). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sports activities. World Leisure Journal, 59: 2, 124-139, doi: 10.1080/16078055.2016.1166152
- Jackson, S. A., Eklund, R. C. (2004). The Flow Scales Manual. Morgantown, WV, USA: Fitness Information Technology, Inc.
- Kang, H. K. (2012). Psychological benefits of leisure experiences, using enduring involvement. Congress book of aahperd March 13-17 2012, National Convention and Exposition, Boston, MA.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi, 20. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kovacs, A. (2007). The Leisure Personality: Relationships between Personality, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University the School of Health, Physical Education and Recreation, Indiana.
- Lee, H., Kim, J., Bae, I. (2019). A research on the Mediating Role of Flow Experience between Involvement and Satisfaction-Focus on Leisure Satisfaction for University Students. International Journal of Recent Technology and Engineering, 8, 256, 27-30.
- Lu, L., Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences, and happiness. Journal of Happiness Studies, 6, 325-342.
- Mannell, R. C, Kleiber, D. A. (1997). A social psychology of leisure. State College, PA: Venture.
- Moneta, G.B. (2004). The flow experience across cultures. Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 5(2), 115-121. doi: 10.1023/B:JOHS.0000035913.65762.b5
- Murcia, J., Gimeno, E., Coll, D. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate, and flow in adolescent athletes: Differences by gender. The Spanish Journal of Psychology, 11(1), 181-191. doi:10.1017/S1138741600004224
- Pinquart, M., Silbereisen, R. K. (2010). Patterns of fulfillment in the domains of work, intimate relationship, and leisure. Applied Research in Quality of Life, 5, 145-164, doi: 10.1007/s11482-010-9099-1
- Russell, W. D. (2001). An exanation of flow state occurrence in college athletes. Journal of Sport Behavior, 24 (1), 83-107.
- Sahraç, Ü. (2008). Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli. The Journal of SAU Education Faculty, 122- 144.
- Serdar, E., Mungan Ay, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi. Research in Sport Sciences, 6(2): 1303-1414.
- Sharp, E. H., Coastsworth, J. D., Darling, N., Cumsille, P., Ranieri, S. (2007). Gender differences in the self-defining activities and identity experiences of adolescents and emerging adults. Journal of Adolescence, 30(2), 251-269.
- Stavrou, N. A., Zervas, Y., Karteroliotis, K., Jackson, S. A. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. The Sport Psychologist, 21, 438-457.
- Stebbins, R. A. (2001). New directions in the theory and research of serious leisure. New York, NY: The Edwin Mellen Press.
- Stebbins, R. A. (2007 ). Serious leisure. New Brunswick, NJ: Transaction.
- Vong Tze, N. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. Leisure Studies, 24(2), 195-207.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and



- hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
34. Wu, H. J., Liang, R. D. (2011). The relationship between white-water rafting experience formation and customer reaction: A flow theory perspective. *Tourism Management*, 32(2), 317-325.
  35. Yerlisu Lapa, T. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993, doi: 10.1016/j.sbspro.2013.10.153
  36. Yu, C. P., Chuang, Y. H., Chen, W. J. (2015). The relationship among experiential serious leisure, flow experience and leisure satisfaction: A case study on bicycle activity. *Journal of Sport, Leisure and Hospitality Research*, 10(3), 53-73.



DÜZCE UNIVERSITY  
FACULTY OF SPORT SCIENCES